



مرزهای ایمن

حفظ مرزها در خانواده‌های سالم

سعیده شاهوران فرد

کارشناس ارشد مشاوره خانواده
مشاور مدرسه شهرستان رباط کریم - پرند

چکیده

خانواده چیزی بیش از مجموعه افرادی است که در یک فضای مادی و روانی خاصی به سر می‌برند. خانواده یک نظام اجتماعی است که ویژگی‌های خاص خود را دارد و از یک ساخت نظام‌دار قدرت برخوردار است، صورت‌های پیچیده‌ای از پیام‌رسانی‌های آشکار و نهان را به وجود می‌آورد و رابطه اعضای این خرده‌فرهنگ، رابطه عمیق و چندلایه‌ای است که عمدتاً براساس تاریخچه مشترک، ادراک‌ها و فرض‌های مشترک و درونی‌شده راجع به جهان و اهداف مشترک بنا نهاده شده است. ورود به چنین نظام سازمان‌یافته‌ای صرفاً از طریق تولد، فرزندخواندگی و یا ازدواج صورت می‌گیرد. هر خانواده‌ای برای حفظ و پیشبرد اهداف خود، یکپارچگی و تمایز میان اعضا، ایجاد تعادل و انتقال ارزش‌ها، مرزهایی را تدوین می‌کند. مرزهای درون خانواده از لحاظ انعطاف‌پذیری یا نفوذپذیری با یکدیگر تفاوت دارند و میزان دسترسی به هر خرده‌نظام، ماهیت و فراوانی ارتباط و تماس میان اعضای خانواده را تعیین می‌کند. نوع مرزها در روابط بین اعضای خانواده تأثیر دارند. طبق دیدگاه درمانی ساختاری، مرزها می‌توانند گسسته، در هم تنیده و بهنجار باشند. اینکه خانواده چقدر در ایجاد و حفظ مرزهای بهنجار موفق باشد، تعیین‌کننده میزان سلامت و آشفتگی نظام خانواده است. از آنجا که خانواده‌های سالم نقشی بنیادین و بی‌بدیل در ساختار یک جامعه سالم ایفا می‌کنند، شناسایی عوامل تعیین‌کننده مرزهای خانواده سالم، می‌تواند ما را در رسیدن به یک جامعه سالم یاری دهد.

کلیدواژه‌ها: خانواده سالم، خانواده، والدین

مفهوم خانواده

خانواده چیزی بیش از مجموعه افرادی است که در فضای مادی و روانی خاصی به سر می‌برند. خانواده یک نظام اجتماعی و طبیعی است که مجموعه‌ای قواعد و اصول را ابداع، و برای اعضای خود نقش‌های متنوعی تعیین می‌کند. خانواده منبع و سرچشمه روابط انسان‌هاست؛ جایی است که فرزندان در آینه چشم پدر و مادر خود را می‌بینند. وقتی زن و مرد در یک رابطه سالم تصمیم می‌گیرند که مادر و پدر شوند این تصمیم مشخص و این به خود عشق ورزیدن را برای فرزندانشان الگو قرار می‌دهند. می‌پذیرند که در مهم‌ترین تصمیم مسئولانه زندگی‌شان فرزند داشتن را انتخاب کنند و متعهد می‌شوند که در زندگی فرزندانشان حضور دائم داشته باشند. وقتی این رابطه بنیاد خانواده را شکل می‌دهد، هر یک از فرزندان خانواده ضمن آنکه متناسب با سن و سالش به پدر و مادر وابسته است با تجربه منحصر به فرد خود رشد می‌کند. در واقع، هر چه روابط پدر و مادر از ثبات بیشتری برخوردار باشد به همان اندازه فرزندان خانواده متفاوت‌تر می‌شوند. والدین سالم همچنین الگوی بلوغ و استقلال فرزندان خود هستند. در نتیجه، فرزندان خانواده گرفتار تضادها و تناقضات حل نشده نمی‌شوند. در این شرایط فرزندان آزادانه‌تر رشد می‌کنند.

افراد بسیاری بر زندگی ما تأثیر می‌گذارند. ممکن است ارزش‌ها و علایق این افراد با ارزش‌ها و علایق ما تفاوت داشته باشد و می‌تواند به شدت بر نحوه تفکر و رفتار فرزندان و آینده آن‌ها تأثیر داشته باشند. اگر والدین نظارت هدفمندی بر فرزندان نداشته باشند ممکن است پیام‌ها و اطلاعاتی که از دنیای پیرامون به آن‌ها منتقل می‌شود سبب افول ارزش‌های خانوادگی‌شان شود. از این رو نقش والدین در ایجاد مرزهایی مستحکم که ضامن حفظ سلامت روانی خانواده و حفظ اصول و ارزش‌های خانواده باشد، بسیار پررنگ است.

اعضای خانواده در حین رشد به هویت یکتای خود دست می‌یابند اما باز هم به گروه خانواده دلبستگی دارند و لذا هویت و تصویر جمعی خود را حفظ خواهند کرد. این اعضا در انزوا زندگی نمی‌کنند بلکه به یکدیگر وابسته‌اند. آن‌ها نه فقط به خاطر پول، غذا و سرپناه بلکه به دلیل نیاز به عشق، محبت و همکاری و همیاری، جامعه‌پذیری و سایر نیازهای غیر ملموس. این افراد برای دستیابی به کارکرد موفق باید خود را با نیازها و خواسته‌های متغیر سایر اعضا و همچنین انتظارات متغیر شبکه خویشاوندی بزرگ‌تر و در نهایت کل جامعه منطبق سازند.

مفهوم مرز در خانواده

مرز، حد یا حائل مفروضی است که در خدمت حفظ و پیشبرد، تمایز و یکپارچگی خانواده به‌عنوان یک کل، زیرمجموعه‌های منظومه‌های خانواده، و تک‌تک اعضای خانواده‌هاست. مرز استعاره‌ای برای مرادفات ویژه است که به‌طور منظم مابین منظومه‌ها جریان دارد. مرزهای یک زیرمنظومه، عبارت از مقرراتی است که معین می‌کند چه کسی و چگونه جزو این زیرمنظومه است. در نظام خانواده مرز امری روان‌شناختی است و به اموری مانند روابط کلامی و غیرکلامی میان افراد و موضوعات عاطفی

اگر والدین نظارت هدفمندی بر فرزندان نداشته باشند ممکن است پیام‌ها و اطلاعاتی که از دنیای پیرامون به آن‌ها منتقل می‌شود سبب افول ارزش‌های خانوادگی‌شان شود

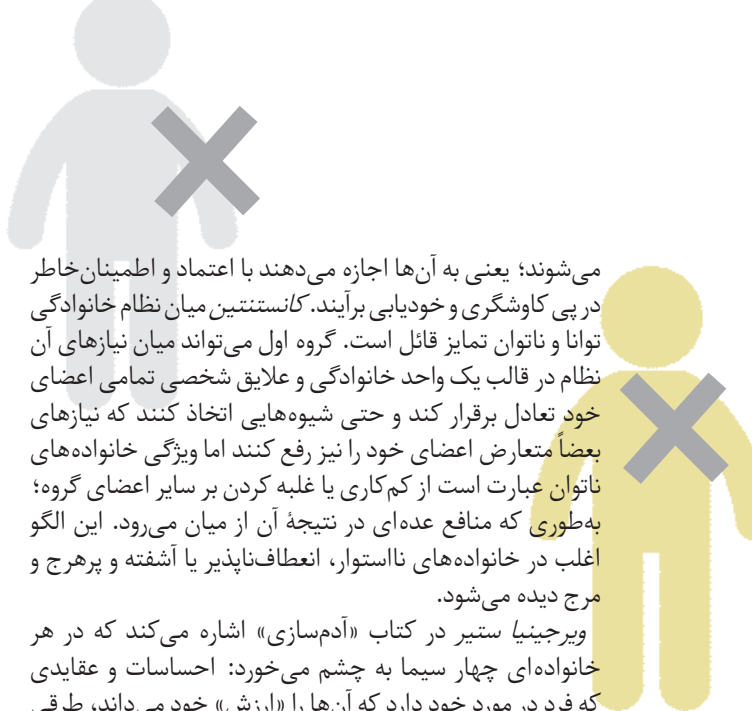
مربوط می‌شود. اینکه در یک رابطه تعاملی خاص در خانواده چه کسی حضور دارد و چه کسی بیرون از آن جای دارد، نشان‌دهنده مرزها در خانواده است. کارکرد مرز، متمایز کردن محدوده و وظایف زیرمنظومه‌هاست. هر زیرمنظومه عملکردی ویژه دارد و موارد ویژه‌ای را از اعضای خود انتظار دارد. تکوین مهارت‌های بین‌فردی در منظومه‌ها به آزادی زیرمنظومه از مداخله سایر زیرمنظومه‌ها بستگی دارد؛ مثلاً قابلیت تطابق و سازگاری مکمل بین زن و شوهر با شرایط جدید، مستلزم آزادی از مداخله فامیل، بچه‌ها و گاه کل «برون خانواده» است. رشد مهارت‌های مذاکره و حصول توافق با همسالان، که در رابطه بین فرزندان یک خانواده حاصل می‌شود، مستلزم عدم مداخله والدین در زیرمنظومه بچه‌هاست.

مرزهای درون خانواده از لحاظ انعطاف‌پذیری یا نفوذپذیری با یکدیگر تفاوت دارند، و میزان دسترسی به هر خرده‌نظام، ماهیت و فراوانی ارتباط و تماس میان اعضای خانواده را تعیین می‌کند. نوع مرزها در روابط بین اعضای خانواده تأثیر دارد. طبق دیدگاه خانواده درمانی ساختاری، مرزها می‌توانند گسسته، درهم تنیده و بهنجار باشند. در مرزهای گسسته یا خشک، ساختار سالم، نظم یا قدرت دیده نمی‌شود و پیوند بین اعضای خانواده ضعیف است. اعضای خانواده‌های با مرز گسسته، ممکن است مستقلانه عمل کنند اما گرفتار احساس استقلال مسخ شده‌اند و به فقدان حس وفاداری و تعلق و قابلیت به هم وابستگی و طلب حمایت مورد نیاز دچارند. در این خانواده‌ها روابط بین افراد بسیار خشک و سخت است و رفتارهای آن‌ها روی هم تأثیر کمی دارد. مرزهای درهم تنیده به شدت گنگ و نامتمایزند و بنابراین، به سادگی از سوی سایر اعضای خانواده مورد تجاوز قرار می‌گیرند. مرزهای هر خرده‌نظام در خانواده‌های به هم تنیده، در حدی ناچیز تفکیک شده است و به سادگی می‌توان از آن عبور کرد. رفتار یک عضو خانواده بی‌درنگ روی دیگران اثر می‌گذارد و استرس یکی از افراد به سرعت از مرزها عبور می‌کند و در سایر زیرمنظومه‌ها منعکس می‌شود. در مرزهای بهنجار یا واضح، هر یک از خرده‌نظام‌ها در عین اینکه مستقل از هم عمل می‌کنند، با هم متحدند. اعضای هر خرده‌نظام در عملکرد خرده‌نظام دیگر مداخله کرده و سلسله مراتب قدرت در خانواده برقرار است.

در خانواده‌ای که کارکرد سالمی دارد، مرزهای روشن به هر عضو خانواده احساس «من» بودن را توأم با احساس گروهی «ما» ارزانی می‌دارد؛ یعنی هر عضو فردیت خود را حفظ می‌کند ولی نه به قیمت از دست دادن احساس تعلق به خانواده.

ویژگی‌های خانواده‌های سالم

خانواده‌های برخوردار از کارکرد سالم سوای بقای خود در قالب یک نظام، موجب شکوفایی توان بالقوه یکایک اعضای خود



اینکه در یک رابطه تعاملی خاص در خانواده چه کسی حضور دارد و چه کسی بیرون از آن جای دارد، نشان‌دهنده مرزها در خانواده است

موردنظر به اشتباه خود اصرار نمی‌کند و سعی می‌کند به نظر دیگران توجه کند. دیگران نیز بر اشتباهات و خطای آن فرد تأکید نمی‌کنند و به سرزنش او نمی‌پردازند.

خانواده سالم، گلستان استعدادها و خانواده ناسالم گورستان استعدادهاست. توجه به استعدادها، علایق و توانایی‌های همه اعضا و تلاش برای شکوفایی آن‌ها از ویژگی‌های بارز خانواده‌های سالم است. در این خانواده‌ها، اعضا مانع پیشرفت فکری، تحصیلی و شغلی هم نمی‌شوند. در خانواده سالم، رفتارها و گفتارهای مبهم و دوپهلوی وجود ندارد و افراد همواره سعی می‌کنند با هم شفاف و روراست باشند تا سوءتفاهم کمتری ایجاد شود. این موضوع هم رفتارهای کلامی و هم رفتارهای غیرکلامی را شامل می‌شود. در خانواده سالم، افراد تجارب و خاطرات تلخ و کاستی‌های گذشته همدیگر را تکرار نمی‌کنند. «یادت هست پارسال خونه فلانی آبروی ما رو بردی؟»

در خانواده سالم، کلمات «به من چه و به تو چه» وجود ندارد و اعضای خانواده نسبت به مسائل خانوادگی احساس مسئولیت و تعهد می‌کنند. علاوه بر اینکه اعضای خانواده به ویژه پدر و مادر تکیه‌گاه و اطمینان‌دهنده‌اند، بر تکیه‌گاه‌های معنوی و توسل به آن‌ها اعتقاد راسخ دارند.

ویژگی بارز خانواده سالم، روابط سازنده و هدفمند بین همه اعضاست؛ بدون دسته‌بندی و جناح‌گیری. در این خانواده‌ها، فرصت با هم صحبت کردن زیاد پیش می‌آید و وقتی یک نفر صحبت می‌کند، بقیه به او توجه و نگاه می‌کنند نه اینکه خود را به تماشای تلویزیون، روزنامه خواندن و قلاب‌بافی مشغول کنند. افراد دنبال فرصتی می‌گردند که همدیگر را خوشحال کنند و همواره در فکر ایجاد تنوع، فرصتی جدید و اقدامی جالب هستند. هر کس به فکر این نیست که فقط احترام خودش را حفظ کند و همه می‌کوشند با روش‌ها و کارهایی احترام و محبت خود را به دیگر اعضا نشان دهند.

در خانواده متعادل، زن و شوهر احترام یکدیگر را نزد فرزندان حفظ می‌کنند؛ زیرا هرگاه در محیط خانه بزرگ‌ترها تحقیر و کوچک شوند، کوچک‌ترها هرگز بزرگ نخواهند شد.

حفظ مرزها در خانواده‌های سالم

عامل اول: ایجاد یک نظام خانوادگی مبتنی بر محبت و پذیرش

اولین نیاز هر فردی نیاز به پذیرش است؛ یعنی هر کس نیاز دارد به کسی یا چیزی احساس تعلق کند و از جانب دیگری پذیرفته شود. نیاز به پذیرش خانواده قوی‌تر از هر نیاز دیگری است. اگر نیاز فرزندان به تأیید و پذیرش در خانواده رفع نشود، آن‌ها برای رفع این نیاز به هر جایی پناه خواهند برد. اینکه گاهی نوجوانان تعهد و

می‌شوند؛ یعنی به آن‌ها اجازه می‌دهند با اعتماد و اطمینان خاطر در پی کاوشگری و خودیابی برآیند. کانسنتین میان نظام خانوادگی توانا و ناتوان تمایز قائل است. گروه اول می‌تواند میان نیازهای آن نظام در قالب یک واحد خانوادگی و علایق شخصی تمامی اعضای خود تعادل برقرار کند و حتی شیوه‌هایی اتخاذ کنند که نیازهای بعضاً متعارض اعضای خود را نیز رفع کنند اما ویژگی خانواده‌های ناتوان عبارت است از کم‌کاری یا غلبه کردن بر سایر اعضای گروه؛ به طوری که منافع عده‌ای در نتیجه آن از میان می‌رود. این الگو اغلب در خانواده‌های ناستوار، انعطاف‌ناپذیر یا آشفته و پرهج و مرج دیده می‌شود.

ویرجینیا ستیر در کتاب «آدم‌سازی» اشاره می‌کند که در هر خانواده‌ای چهار سیما به چشم می‌خورد: احساسات و عقایدی که فرد در مورد خود دارد که آن‌ها را «ارزش» خود می‌داند، طرقی که افراد برای القای مقصود خود به دیگران می‌یابند که آن را «ارتباط» می‌نامد، قواعدی که مردم برای بیان احساسات و اعمال خود به کار می‌برند که آن را «نظام خانوادگی» می‌نامد و روشی که مردم با مردم دیگر و بنیادهای خارج خانواده ارتباط پیدا می‌کنند که آن را «پیوند با اجتماع» می‌نامد. او پس از کار با خانواده‌ها دریافت که در خانواده‌های آشفته ارزش خود پایین است، ارتباط غیرمستقیم، مبهم و نادرست است و قاعده‌ها خشک و بی‌روح و ناسازگار و یکنواخت‌اند و پیوند با اجتماع براساس ترس و آرام کردن خشم و سرزنش است اما در خانواده‌های سالم و بالنده ارزش خود بالاست، ارتباط مستقیم، واضح، صریح و صمیمانه است و قاعده‌ها انعطاف‌پذیر، انسانی و دستخوش تغییرند و پیوند با اجتماع نیز باز و امیدبخش است.

در بیشتر خانواده‌های آشفته افراد اغلب دچار بیماری‌های جسمی هستند. در واقع، بدن آن‌ها در برابر جو غیرانسانی و شکنشی انسانی نشان می‌دهد. در خانواده‌های آشفته، وضع بدن و چهره نحیف افراد بیان‌کننده شرایط ناخوشایند آن‌هاست. نشانه دوستی در میان اعضای خانواده است و گویی همبستگی خانوادگی نوعی وظیفه است و اعضای خانواده صرفاً تلاش می‌کنند یکدیگر را تحمل کنند.

اعضای خانواده سالم این موضوع را درک کرده‌اند که «خانواده‌های خوب و متعادل خودبه‌خود به وجود نمی‌آیند» بلکه شکل‌گیری آن‌ها نیاز به توجه، آگاهی، تلاش و کسب اطلاعات دارند. در این خانواده‌ها، وقتی مشکلی ایجاد می‌شود اعضا به هم نزدیک می‌شوند تا مشکل را حل کنند نه اینکه از هم دور شوند و از مسئولیت‌های احتمالی فرار کنند. در این خانواده‌ها وقتی کسی اشتباهی می‌کند، دیگر اعضا شخصیت او را زیر سؤال نمی‌برند. بیشتر روی رفتار اشتباه او نظر می‌دهند نه کل شخصیت یا نسبت دادن به خانواده پدر و مادری همسر. در خانواده سالم هنگام رویارویی با مشکلات به جای اینکه به دنبال مقصر بگردند و به فرد خاصی سرکوفت بزنند، اول سعی می‌کنند مشکل را به‌طور کامل بشناسند و با پیدا کردن راه حل، فشار وارده بر خانواده را کم کنند.

در خانواده سالم، اعضا حق دارند در مورد دلیل رفتار یا گفتار همدیگر سؤال کنند و بقیه نیز به راحتی دلایل خود را بیان می‌کنند. وقتی دلایل نادرست کسی برای دیگران مشخص می‌شود، فرد



توجه به استعدادها، علایق و توانایی‌های همه اعضا و تلاش برای شکوفایی آن‌ها از ویژگی‌های بارز خانواده‌های سالم است

وفاداری شدیدی به یک تیم ورزشی یا دارودسته یا حتی یک گروه خلافکار نشان می‌دهند، به این خاطرست که این گروه‌ها (خوب یا بد) نیاز آن‌ها را به امنیت عاطفی، ابراز وجود و تعلق برآورده می‌کنند.

این مسئله جای تأمل بسیار دارد چون قطعاً هیچ والدی نمی‌خواهد کانون اصلی وابستگی فرزندانش جایی به‌جز خانواده باشد. اگر نیاز فرزندان در خانواده رفع شود، احتمال اینکه آن‌ها جذب گروه‌های نامناسب خارج از خانواده شوند کمتر خواهد شد. احساس غرور یک فرد از بودن در یک تیم ورزشی یا گروهی از دوستان از اهمیت بسیار برخوردار است اما آنچه از آن صحبت می‌شود بسیار مهم‌تر است.

خانواده‌های سالم به این باور رسیده‌اند که فرزندانشان حق دارند احساس کنند که والدینشان دوستشان دارند و به آن‌ها احترام می‌گذارند. آن‌ها باید احساس کنند که والدینشان به آن‌ها افتخار می‌کنند و حتی اگر در کارهایشان موفق نباشند، هرگز آن‌ها را از خود نمی‌رانند و پدرشان نمی‌کنند. این کاملاً اجتناب‌ناپذیر است که زندگی خانوادگی با فراز و نشیب‌ها، بحث و جدال‌ها، مسائل و مشکلات و اختلاف‌نظرهای خاص خود همراه است اما در خانواده‌های سالم روابط خانوادگی چنان مستحکم است که بر اثر این مشکلات و مسائل روزمره دچار تزلزل نمی‌شود. در خانواده‌های سالم والدین به کارهای درست فرزندان توجه بیشتری نشان می‌دهند. وقتی والدین فرزندان خود را مورد تأیید و پذیرش قرار می‌دهند و احساس ارزشمندی در آن‌ها ایجاد می‌کنند، فرزندان به ندرت در صدد تقلید و پیروی از منابع بیرونی - که در محدوده مرزهای خانوادگی آن‌ها نیست - برمی‌آیند. در مقابل، والدین در خانواده‌های آشفته اغلب کارهای نادرست فرزندانشان را به آن‌ها گوشزد می‌کنند. توجه دائمی والدین به اشتباهات و لغزش‌های فرزندان سبب کاهش عزت‌نفس و ابتکار عمل آن‌ها می‌شود. وقتی والدین مدام در حال انتقاد از فرزندان هستند نمی‌توانند آن‌ها را تشویق کنند. در حالی که نه‌تنها باید فرزندان را تشویق کرد بلکه باید آن‌ها را به کارهای درست نیز ترغیب نمود. در خانواده‌های سالم والدین با گفتن عباراتی از قبیل «خوشحالم از اینکه می‌بینم اتاقت را تمیز کردی» و «ممنونم که به مادرت در شستن ظرف‌ها کمک می‌کنی» یا «انجام دادن تکالیف مدرسه کار ارزشمندی است» از رفتارهای درست فرزندان قدردانی می‌کنند که این امر نقش بسزایی در شکل‌گیری شخصیت و افزایش عزت‌نفس در فرزندان دارد. فرزندان که در چنین فضایی رشد می‌کنند، کمتر از اصول و قوانین خانواده تخطی می‌کنند، مرزهای خانواده در چنین خانواده‌هایی در برابر عوامل بیرونی بسیار مستحکم است و هر عاملی به آسانی نمی‌تواند در خانواده نفوذ کند. پس معلوم شد که «پذیرش» یکی از ملزومات اساسی برای داشتن خانواده سالم است. وقتی والدین با رفتار خود به فرزندانشان نشان می‌دهند که آن‌ها را می‌پذیرند، در واقع به آن‌ها می‌گویند که هر چند ممکن است همیشه از کارهای آن‌ها خوششان نیاید اما دوستشان دارند. وقتی فرزندان از پذیرش، تأیید و تشویق والدین برخوردار باشند نه تنها یاد می‌گیرند که خودشان را دوست بدانند و به خودشان ایمان داشته باشند بلکه عشق ورزیدن را نیز یاد می‌گیرند. خانواده‌های سالم با ایجاد چنین احساس تعلق عمیقی در فرزندان خود،

شرایطی را به‌وجود می‌آورند که فرزندان هنگامی که با مسائل و شرایطی روبه‌رو می‌شوند که در محدوده قوانین خانوادگی آن‌ها نیست، با فکر کردن به اینکه ممکن است توجه و علاقه والدین و دیگر اعضای خانواده را از دست بدهند، از چنین مسائلی صرف‌نظر می‌کنند.

عامل دوم: ایجاد امنیت و آرامش در خانواده‌های سالم

فرزندان به والدین به مثابه پایگاهی مستحکم و امن می‌نگرند. فضای خانواده باید به‌گونه‌ای باشد که هر گاه فرزندان از آن خارج می‌شوند نگران اوضاع آن نباشند و به وفاداری اعضای آن شک نکنند اما وقتی آن‌ها در خانواده‌ای زندگی می‌کنند که در آن جوی از تعارض زناشویی و خصومت آشکار، دعوا و درگیری و دیگر مصادیق خشونت میان دو نفری که فرزندان به آن‌ها به دیده پایگاه امنیت و ایمنی می‌نگرند حاکم است، دیگر احساس امنیت و آرامش نمی‌کنند بلکه به تدریج دستخوش احساس عدم امنیت و ترس از فروپاشی خانواده می‌شوند.

در خانواده‌های سالم والدین کمتر در مقابل فرزندان سر هم داد و فریاد می‌کشند. اکثر کودکان به‌طور طبیعی خود را به‌خاطر جر و بحث‌های والدینشان سرزنش می‌کنند؛ هر چند ممکن است این کار آن‌ها از نظر دیگران غیرمنطقی باشد. آن‌ها همچنین تصور می‌کنند که حل کردن مسائل وظیفه آن‌هاست. نمی‌توان تصور کرد که چقدر برای آن‌ها سخت است که خود را مسئول چیزی بدانند که ابدأ بر آن کنترلی ندارند. این مسئله عزت نفسشان را از بین می‌برد، اعتماد آن‌ها را به موقعیت‌های اجتماعی خود سلب می‌کند و سبب می‌شود که حس کنند در خانواده‌ای بسیار بی‌ثبات و آشفته هستند. این کودکان حتی از اینکه دوستانشان را به خانه بیاورند واهمه دارند؛ چون می‌ترسند والدینشان جلوی دوستان آن‌ها هم با یکدیگر دعوا کنند و سبب شرمندگی‌شان شوند.

عامل سوم: قوانین و مقررات در خانواده‌های سالم

قوانین و مقررات در خانواده‌های سالم روشن است. والدین از تفاوت‌های رفتاری، ارتباطی و نگرشی خانواده‌های خود آگاه‌اند و آن‌ها را بدون تعصب و بی‌آنکه به درست بودن یا نبودن رفتارهایشان کاری داشته باشند، می‌پذیرند و متفاوت بودن آن‌ها را تصدیق می‌کنند. زن و شوهر هر کدام برای یافتن راه‌حل‌های مصالحت‌آمیز قدم بر می‌دارند. البته این هرگز بدان معنا نیست که تضاد و اختلافی میان آن‌ها بروز نمی‌کند. ظرفیت پذیرش اختلاف نشانه صمیمیت و از ویژگی‌های یک خانواده سالم است. اختلاف سالم، خوب و سازنده است. در خانواده‌های مسئله‌دار، اعضا



برای درست‌کاری ارزش قائل شوند، درست‌کاری خود را در عمل به فرزندانشان نشان می‌دهند. در این‌گونه خانواده‌ها شعار «کاری را بکن که من می‌گویم، نه آنچه می‌کنم» جایی ندارد. والدینی که می‌خواهند بچه‌هایشان درستکار باشند، وقتی در جواب دعوت ناخواسته‌ای عذری دروغین می‌آورند و جلو بچه‌ها دروغ می‌گویند، به اصول خود خیانت ورزیده‌اند. مثلاً در کاریکاتوری، پدری پسرش را روی زانویش نشاند و با دست محکم به روی زانوی او می‌زد و فریاد می‌زد. «امیدوارم این کار به تو یاد دهد که دیگر برادر کوچولویت را نزن.»

در واقع، یکی از دلایلی که نوجوانان امروزه عصیانگرانه بسیاری از ارزش‌های والدین را رد می‌کنند، مشاهده تناقض بین رفتار و اعمال آنان است. والدین می‌توانند ارزش‌های خود را به فرزندان تعلیم دهند اما در صورتی که خود طبق آن ارزش‌ها زندگی نکنند، نیازی نیست والدین با اعمال زور و یا تکرار بیش از حد ارزش‌های خانواده راه تعلیم را برای فرزندان در پیش بگیرند.

رشد معنوی فرایندی پیچیده و دشوار است که می‌تواند تا پایان عمر ما تداوم یابد. در خانواده‌های سالم والدین از نمادها و اصول اخلاقی نظام معنوی خود استفاده می‌کنند. شرکت در مراسم مذهبی و معنوی سبب می‌شود که فرزندان احساس کنند که به نظامی بزرگ‌تر و معنی‌دارتر از خودشان تعلق دارند. در این خانواده‌ها والدین معمولاً درباره اصول مذهب خود مطالعه می‌کنند تا فرزندان بفهمند که آن‌ها مذهبشان را آگاهانه انتخاب کرده‌اند. در این خانواده‌ها معمولاً بیشتر اوقات در عبادت‌ها (نماز خواندن و روزه گرفتن) فرزندان، والدین را همراهی می‌کنند. به این ترتیب این ارزش‌ها در درون خانواده نهادینه می‌شود. در خانواده‌های سالم، فرزندان در ارتباط با دنیای بیرون از خانواده کمتر به سوی ارتباط با افرادی می‌روند که با ارزش‌های مذهبی خانواده‌شان در تضادند و، حتی در انتخاب دوستانشان همگونی ارزش‌های مذهبی را در اولویت قرار می‌دهند اما اگر در میان دوستانشان کسانی باشند که افکار و رفتارشان با ارزش‌های مذهبی آن‌ها هماهنگ نباشد، از آن‌ها تأثیرپذیری نخواهند داشت، چون مرزهای خانواده‌شان در برابر این مسائل نفوذپذیری ندارد.

در واقع، تمام خانواده‌ها با چنین موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که به نظام آن‌ها فشار وارد می‌کند. اگرچه مرز مشخصی بین خانواده‌های سالم و ناسالم وجود ندارد، با این حال می‌توانیم بگوییم که خانواده‌های سالم ساختارهای خود را برای پذیرش موقعیت‌های متغیر اصلاح می‌کنند. در حالی که خانواده‌های ناکارآمد ساختار خشکی را - که چندان مؤثر هم نیست - توسعه می‌دهند.

منابع

۱. گلدنبرگ، هربرت؛ خانواده درمانی، ترجمه: حمیدرضا برواتی و سیامک نقشبندی، نشر روان، ۱۳۸۹.
۲. سنیر، ویرجینیا؛ آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده، ترجمه: بهروز بیرشک، انتشارات رشد، ۱۳۸۴.
۳. مک‌گراو، فیلیپ؛ روان‌شناسی خانواده موفق، ترجمه: سید مهدی شریعت باقری، نشر دانژه، ۱۳۸۸.
۴. مینوچین، سالوادور؛ خانواده و خانواده درمانی، ترجمه: باقر ثنائی، امیرکبیر، تهران، ۱۳۷۵.
۵. نیکولز؛ خانواده درمانی (مفاهیم و روش‌ها)، ترجمه: محسن دهقانی و همکاران، نشر دانژه، ۱۳۸۹.
۶. بارکر، فیلیپ؛ خانواده درمانی پایه، ترجمه: محسن دهقانی و زهره دهقانی، رشد، تهران، ۱۳۷۵.

مسائل را انکار می‌کنند یا می‌پذیرند که با هم مخالفت نکنند یا لب از سخن فرو می‌بندند و منزوی می‌شوند. در خانواده‌های سالم اعضا متعهد می‌شوند که بر سر تفاوت‌های خود به توافق برسند، در تضاد و اختلاف باقی نمی‌مانند و به این هم تن نمی‌دهند که با هم بحث و مخالفت نکنند بلکه به جای آن برای مصالحه و صمیمیت تلاش می‌کنند. با هم گفت‌وگو کردن بخشی از تماس و مصالحه است. والدین موفق هم با هم درگیر می‌شوند اما با اختلافات خود منصفانه برخورد می‌کنند.

قوانین حاکم بر خانواده‌های سالم را به شرح زیر می‌توان خلاصه کرد:

- مسائل حل می‌شوند و فیصله پیدا می‌کنند.
 - روابط مبتنی بر مساوات و منطقی هستند.
 - ارتباط مستقیم است.
 - تفاوت در میان افراد خانواده امری طبیعی است.
 - والدین به آنچه می‌گویند عمل می‌کنند.
 - مقررات خانواده انعطاف‌پذیر است.
 - فضای حاکم بر خانواده لذت‌بخش است و مقررات رعایت می‌شود.
 - اشتباهات بخشیده می‌شوند و آموزنده‌اند.
 - احترام به یکدیگر، مخصوصاً به والدین، امری اساسی است.
 - ارزش‌های خانواده مورد احترام اعضاست.
- و بسیاری قوانین دیگر... که در خانواده‌های سالم توسط والدین و فرزندان ایجاد می‌شوند. بسیاری از این قوانین از نسل‌های گذشته وجود دارند و اعضای خانواده آن‌ها را از والدین خود می‌آموزند. خانواده سالم مجموعه‌ای است که در آن همه اعضا موفق‌اند و همه مناسبات میان افراد روال طبیعی و موقفی دارد. اعضای چنین خانواده‌ای می‌توانند از قدرتهای انسانی خود استفاده کنند. آن‌ها از این قدرتها برای مشارکت و تعاون و رفع نیازهای فردی و جمعی خود استفاده می‌کنند. هر کس به احساس خود ارزشمندی، خوددوستی، خودپذیری و آزادی برای منحصر به فرد بودن نیاز دارد، هر کس نیاز دارد که لمس شود و الگو قرار گیرد، و هر کس به ساختاری به قدر کافی سالم احتیاج دارد تا رشد کند.

عامل چهارم: رشد معنوی در خانواده‌های سالم

در خانواده‌های سالم والدین مانند دیگر بزرگسالانی که بچه‌ها در جریان رشدشان با آن‌ها تماس دارند، به صورت الگوی آن‌ها در می‌آیند. والدین دائماً با به نمایش گذاشتن اعمالشان - بیش از آنچه کلماتشان بیان می‌کند - آنچه را برایشان ارزش دارد و به آن ایمان دارند به فرزندشان منتقل می‌کنند. آن‌ها اصول و ارزش‌های خود را در عمل در زندگی تعلیم می‌دهند. اگر می‌خواهند بچه‌هایشان